THE RECOVERY KERNEL

[illegible]

[illegible]

[illegible] - [illegible]

[illegible]Literature [illegible]

[illegible] DICTION [illegible] 10 [illegible]

[illegible]

I. [illegible] - [illegible]

◆ [illegible]

[illegible]

* [illegible]S[illegible]
* [illegible] 60-90 [illegible]
* [illegible]— [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [

□□□ □□□ □□ □□□□□□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□affer □□□□□ - □□□□ □□□ □□□ (□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□) □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ (□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□) □□□□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□ر□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□□

□□□□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□	□□□□□□ □□□□□ □□□□□ * □□□ □□□ **addictive** □□□ □□□□□ □□□□ * □□□□ □□□ **(Recovery Kernel)** □□□□□□□□□ * □□□□□ **(Naloxone)** □□□□□ □□□□□ * **COMT □□ DRD2** □□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□ * **MTHFR □□** □□ □□□□ □□□□□ □□□□□ * □□□ **addictive** □□□ □□□□□ □□□ **(Blueprint)** □□□□□□□□□ * **findahelpline.com** □□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□
□ rewarding □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□	□□□□ □□□□□ - D2 □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □Bid□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□ □□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□ □□□ □□ □□□ □□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□
□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□	□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□
□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□	□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□
□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□	□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□ "□□□□□ □□□□" □□□ □□□ □□□□□□
□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ "8 □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□" □□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□	□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □2 □□□ 3 □□□ □□ □□□ □□□□□ 8 □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ - □□□ □□ □□ □□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□

□□□□□□ □□□□□- □□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ "□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□" □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□

1.1 - □□□□ □□□ □□□ □□□□

JR Token-ի շրջանակը □□□□□ է: □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ الأدبيات □□□□□□ □□□ □□□□ □□ - □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□ □□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□

□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□ - □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ 80% □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□

□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□

□□□□ □□□ □□□□ □□□□□

□□□ □□□□□□

□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ι□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□ προσπαθήσαμε□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□□□ μας □□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□□ □□ □حر□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□ □ □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□

□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□□ "□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□" □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□ "□□□" □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□ι□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□

□□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□

□□□ □□□□□□□- □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□
□□□ □□□□□□□- □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□ □□ rewarding circuit □□□ □□□□ □□□□
□□□ □□□□□□□- □□□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□

□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□□

□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□

□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□

*[illegible] [illegible] [illegible] [

II. [illegible]

◆ [illegible]

[illegible]	[illegible] ([illegible])	[illegible] ([illegible]).
[illegible] / [illegible]	[illegible] Unterricht [illegible] "[illegible]" (Savasana). [illegible] Unterricht [illegible]	[illegible] (60-90°F [illegible])[illegible] rewarding [illegible] 3-5 [illegible] "[illegible]"
[illegible]	"20 [illegible]" [illegible] 20 [illegible] shame [illegible]	2-5 [illegible] 20 [illegible] 2 [illegible] 1 [illegible] 20 [illegible] - [illegible] 18 [illegible] (PFC) [illegible] 8 [illegible] (walking meditation) [illegible] motionless [illegible]
[illegible]	'[illegible] 3-5 [illegible] 30 [illegible]' [illegible]	10 [illegible] 30 [illegible] 10

	[illegible] [illegible] [illegible]

II.1 - [illegible]

[illegible]

[illegible]	[illegible]	[illegible] addictive [illegible]	[illegible]?
[illegible]	[illegible] Adults [illegible] addictive [illegible] rewarding [illegible]	4-8 [illegible] stimulating [illegible]	[illegible]" [illegible]" [illegible] D2 [illegible] (D2 receptor) [illegible]
[illegible] ([illegible]) [illegible]	[illegible]	12-16 [illegible] (2-5 [illegible]) [illegible]	[illegible] erapia [illegible]
[illegible]	[illegible] addictive [illegible]	[illegible] addictive [illegible] 2-4 [illegible] pharmacological [illegible] (NAC, methylation stack) [illegible] prefrontal [illegible] nootropic [illegible]	[illegible] (prefrontal cortex) [illegible] supporting [illegible] (nootropics) [illegible]

□. □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□

◆ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□□ **AMPA** □□□□□□ □□□□ **саме** □□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□

□□□□□□□ □□□□ (NAC□ 5-MTHF□ □□□□□□мін□ □□□□□□ □□□□□□ CoQ10□ DHA□ UMP□ □□□□□) □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ AMPA □□□□ □□□□□ NGF/BDNF □□□□ □□ □تعلم، □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□

□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ (FDA) □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□ (piracetam □□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□) □□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ 50+ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□ - □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□

III.1 - □□□□ □□□□ - AMPA □□□□□ □ □□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□□

□□□ □□ □□□□□/□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ - □□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□

□□□□□□□□	□□	□□ □□□□□□□	□□□□□ □□ □□□ □□□□ * □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ * □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ * □□ □□ □□□□
			□□□□□ □□□□□□ * □□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ * □□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□
			□□□□□ * □□□□ **7-8** □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ * □□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□
			□□□□ □□□□□□

			* [illegible] [illegible] [illegible] **relaxing** [illegible] [illegible] [illegible] * [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] * [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] * [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] * [illegible] [illegible] * [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] * [illegible] **7-8** [illegible] [illegible] [illegible] * [illegible] [illegible] [illegible] **relaxing** [illegible] [illegible] [illegible] * [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] * [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] * [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] * [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] * [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] - [illegible] [illegible]	[illegible] 800-4800 [illegible] 2-3 [illegible] [illegible] [illegible]	AMPA [illegible] [illegible] [illegible] мембрана [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] 50+ [illegible] [illegible] [illegible]	[illegible] (AMPA) [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] (nucleus accumbens) [illegible] [illegible] [illegible] (PFC) [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] (piracetam) [illegible] [illegible] саме [illegible] [illegible] мембрана [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] (oxidative stress) [illegible] [illegible] [illegible] (neurons) [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] olmuş [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

			□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ - □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□
Aniracetam - AMPA □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□.	□□□ 750-1500 □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ (□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□)	□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ AMPA □□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ D2 □□ 5-HT2A □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□	□□□□ (AMPA) □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ 5-HT2A □□□□ □□□ □□ □□ □ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ (AMPA) □□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□
□□□□□□□□□ - □□□□□ □□□□ □□□□□	100-300 □□□ □□□□□ □2 □□□ 3 □□ □□□	□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□. □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□	□□□□□□□□□□ □□□ (□□□□□) □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□ 5-7 □□□ □□□ □□□□□ □□□□□ 2-3 □□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□ □□ □□□ □□□□□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ 60 □□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□
□□□□□□□□ - □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ "□□□□" □□□□□□	□□□ 1200-2400 □□ □□□□ □2-3 □□□□ □□□□ □□□□□□	□□□□□ □□□ □□□□□□ AMPA □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ (piracetam) □□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ stimulating □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ (acetylcholine) □□□□□□□ □□□□□□	□□□□ □□□ addictive □□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□-□□□ (CDP-choline) □□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□

III.2 — Noopept — □□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□

Noopept □ □□□□ □□□□□□ □□ευ□-□□□□□□□ □□-□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□	□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□?
Noopept (N-phenylacetyl-L-prolylglycine ethyl ester)□ □وز□ □ piracetam □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□-□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ 1. □□ □□□□□ AMPA □□ NMDA □□□□□□□□□ - racetams □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ 2. □□□□□ □□ □□□□□ NGF (□□□□ □□) □□ BDNF □□□□□ - Noopept-□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□documented □□□□□ - □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ addictive □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□	□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ (□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□) □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□: 10-30mg □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ (CDP-choline □□□□ Alpha-GPC) □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ Noopept □□□□□ □□□□ □□□□□ acetylcholine □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□

III.3 — □□□□ □□ □□□□□ — □□□□□□ □□□□□□□

□□□□□□□□	□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□	□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□
□□□□□ - □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□ (ACTH) □□□□□□ □□□□□□	□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□-□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ BDNF □□ NGF □□□□□ (□□□□, □□□□ - □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□). □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ nɪu□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□	Semax □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ BDNF □ □□□□□□ □□□□□ (□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ BDNF □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□) □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ 300-1000mcg □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ (FDA □□□□□ □□□□) □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□

[illegible] - [illegible] [illegible]-[illegible] [illegible]	[illegible]- GABA-A [illegible] ([illegible] - [illegible] addictive [illegible]), BDNF [illegible] ([illegible]). [illegible]	[illegible]شت[illegible] [illegible]-[illegible] [illegible]-[illegible] ([illegible]شت[illegible])[illegible] 250-500mcg [illegible]

III.4 - [illegible] - [illegible]

[illegible] "[illegible]" [illegible] "[illegible]" [illegible]γκε[illegible] "[illegible]" [illegible] (AMPA) [illegible] "[illegible]" [illegible] - [illegible]

[illegible] * [illegible] * [illegible] * [illegible] * [illegible] * [illegible] * [illegible] * [illegible]	[illegible]	[illegible]
CDP-Choline ([illegible])	[illegible] ([illegible]) [illegible] ([illegible]-[illegible]) [illegible] racetams [illegible] AMPA [illegible]	[illegible] racetam [illegible] 250 [illegible] 500 [illegible] CDP-choline [illegible]
[illegible]-[illegible]	[illegible]-[illegible] ([illegible]/[illegible]	300-600 [illegible] - [illegible]

	[illegible]) [illegible]	[illegible]-[illegible]

III.5 - [illegible]

[illegible]-[illegible]

[illegible]（Jerry）	[illegible]?	[illegible]	[illegible]?
[illegible] 1-30 ([illegible])	[illegible]: 5-MTHF、[illegible]мін、NAC、[illegible] DHA、CoQ10、[illegible] Racetam [illegible]	[illegible]	[illegible]цією [illegible]
[illegible] 30-60 ([illegible])	[illegible] 10[illegible]-[illegible] 250[illegible]	[illegible] ([illegible]) [illegible]	Noopept [illegible] (AMPA、NGF [illegible] BDNF) [illegible] بد[illegible]/[illegible] بعض الأشخاص [illegible]
[illegible] 60-90 ([illegible])	[illegible] (Piracetam) 800[illegible]	[illegible] (AMPA) [illegible].	[illegible]
[illegible] 90 [illegible] ([illegible])	[illegible] (aniracetam) [illegible] 750 [illegible]	[illegible]	[illegible]

	□□ □□□□ □□□□□	□□□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□	□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□
90 □□□ □□□ □□□□□ 2-3 □□ □□□	□□□□□□□□ 100-200 □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□	□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□ (□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□).	□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □стимулятор □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□

III.6 — □□□□□□ — □□□□□ □□□□□□□ □□□□□

Hydergine (ergoloid mesylates) □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ brain □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ (FDA) □□□□□□□ □□□□ □□-□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□ (□1970□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□) □□ □□□□□ □□□ brain □□ □□□□ □□□□□ □□□□ brain □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ BDNF-esque □□□□ □□□□ □□□

□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□تش□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ (□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□) □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□

□□□ **4.5-9** □□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□ **(□□□)** □□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□

IV. [illegible] - [illegible]

◆ [illegible] "[illegible]" [illegible]

[illegible]-[illegible] - [illegible]-[illegible]

[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible] 1-30	[illegible] EDY[illegible]ція [illegible]	5-MTHF + [illegible]мін[illegible] NAC 600mg [illegible] 400mg [illegible] DHA 1000-2000mg[illegible] CoQ10 200mg[illegible] [illegible] ([illegible] 0.3mg[illegible] [illegible]).	[illegible] rewarding ([illegible] rewarding) [illegible] reward [illegible] (substrate) [illegible]
[illegible] 7-30 ([illegible])	10 [illegible] 10 [illegible]	[illegible] BDNF [illegible].	[illegible] BDNF [illegible] D2 [illegible] рон [illegible]
[illegible] 30-60	Noopept [illegible] CDP-choline [illegible] 15-20 [illegible] - [illegible]	Noopept 10mg [illegible] (sublingual) [illegible] CDP-choline 250mg[illegible] - [illegible]	[illegible] AMPA [illegible]

□□□ 60-90	□□□□□□ □□□□□□ 20-30 □□□ □□□ □□□□□□ 5 □□□ □□□□□□ □□□ (□□□□□□) □□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ (□□) □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□	□□□□□□ 800□□□ □□□ □□□ 5 □□□ □□□Meditate□ □□□□ □□□□ □□□ (BDNF □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□). □□□□□ □□□ - 30 □□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□	□□вро□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□ νορε□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □рон□□ □□□□□ (PFC) □□□□ □□□□□ □□□□□
90 □□□ □□ □□□ □□□□	□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ 2-3 □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ (HIIT) □□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□ 20 □□□ □□□□□ □□□ (□□□□). □□ □□□□ □□□ □□□ □□□.	□□□ □□□□□ □□ 90 □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □12 □□□ 18 □□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□ □□ □□compressed □□□□ □□вро□□ □□□□ □□□□□□ □□□□-□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□	□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□ - □□□□□□ □ rewarding □□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□

IV.1 - □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□

□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□-ψ□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□

□□□□□ □□□ □□□ □□□□

□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ (supplements) □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□ bone □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□□

□□□□ 4-8: □□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□ pointless □□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□ Noopept □□bstance □ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□

□□□ 8-12: □□ rewarding □□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□ 10 □□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□ DRD2 □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□ "8 □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□" □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□

□□□□□ 3-6: □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□ Noopept □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□

[illegible]

[illegible] "[illegible]" [illegible] **саме** [illegible]